

# Alterações do sono


Um guia sobre como  
dormir melhor.

# SUMÁRIO

- 3** Para quem é esta cartilha?
- 4** O sono não vem?
- 7** Ciclo Comportamental
- 9** Você já passou por algo parecido?
- 10** Como colocar em prática?
- 12** O ciclo da hipersonia
- 14** Ativação Comportamental
- 17** Bibliografia

# Para quem é esta cartilha?

Esta cartilha é para você que enfrenta problemas de sono e quer entender o que acontece com seu corpo e mente. As mudanças no sono são comuns e afetam o humor, a energia e a rotina.




# O sono não vem? Cansado mesmo após dormir?

A **insônia** é quando a gente dorme mal, muitas vezes por causa de preocupações, e isso atrapalha o dia seguinte.

Já a **hipersonia** ocorre quando mesmo conseguindo dormir à noite, sentimos muito sono durante o dia, o que pode ser um sinal de algo mais sério.

Além do cansaço, essas condições afetam o funcionamento durante o dia e aumentam a chance de desenvolver ou agravar transtornos mentais.



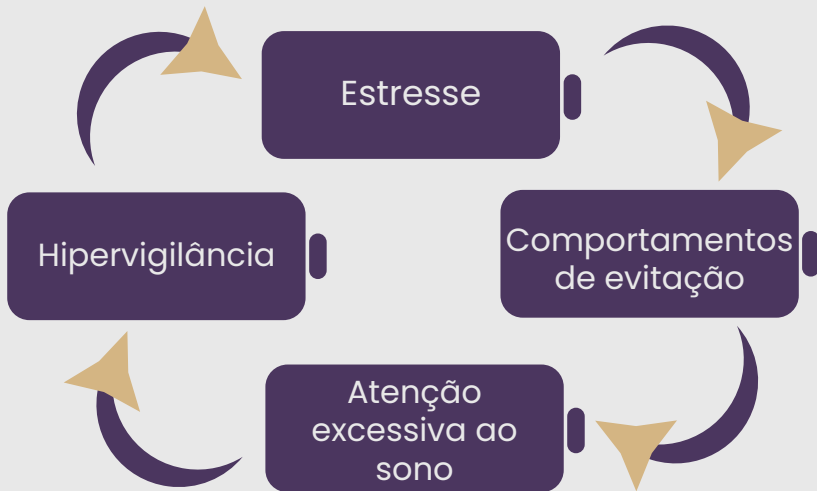
# Em outras palavras...



A insônia é como um celular que não carrega totalmente. Você passa a noite "na tomada", mas a bateria do seu corpo nunca chega a 100%, e a hipersonia é como ter um celular que carrega 100%, mas a bateria descarrega imediatamente.



# Ciclo Comportamental



## Você sabe o que é um ciclo comportamental?

É quando a gente repete um comportamento porque ele traz alguma consequência que faz a gente querer fazer aquilo de novo.

Tanto a insônia quanto a hipersonia podem ser entendidas a partir desse ciclo.

A boa notícia é que existem formas de cuidar disso. Nesta cartilha, você encontrará técnicas baseadas em evidências que podem ser colocadas em prática, mesmo sem acompanhamento profissional imediato.

# Na Prática,

O ciclo da insônia geralmente começa com algum estresse, que ativa o corpo e dificulta naturalmente o sono.

Então, a pessoa adota estratégias para tentar controlar isso, como tentar forçar o sono, permanecer na cama e checar o relógio, sendo formas de evitar o desconforto de não conseguir dormir e, assim, alimentam a preocupação.

Assim, com o tempo, o comportamento deixa de depender apenas de força de vontade e começa a ocorrer quase automaticamente, consolidando a mudança.

# Você já passou por algo parecido?

## Isso pode te ajudar...

O **tratamento comportamental** para insônia ajuda a regular o sono por meio de mudanças simples na rotina e no ambiente. A ideia é ensinar o corpo e o cérebro a associarem a cama ao sono e a criar hábitos que favoreçam o descanso. Veja algumas coisas que você pode começar a colocar em prática:

**Use a cama apenas para dormir:** Evite assistir TV, usar o celular, estudar ou comer na cama. Essas atividades confundem o cérebro e dificultam o sono. Não fique deitado fazendo planos ou se preocupando. Se os pensamentos estiverem muito acelerados, levante-se.

**Prepare o ambiente para dormir:** Coloque luzes mais baixas, silêncio, temperatura agradável e sem distrações.

**Acorde todos os dias no mesmo horário:** Ainda que tenha dormido mal, esse hábito fará com que seu corpo tenha uma rotina bem definida, que será fundamental para a regularização do sono.

# Mas como conseguir colocar em prática essas mudanças?

Manter a constância significa repetir pequenas ações de forma regular, mesmo quando não vemos resultados imediatos.

A constância ajuda a mudar comportamentos porque repetição e regularidade fortalecem associações entre situações, respostas e consequências.

Assim, com o tempo, o comportamento deixa de depender apenas de força de vontade e começa a ocorrer quase automaticamente, consolidando a mudança.

## 1. Comece pequeno

Escolha 1 ou 2 hábitos de cada vez (ex.: levantar no mesmo horário e evitar cochilos).

## 2. Aceite oscilações

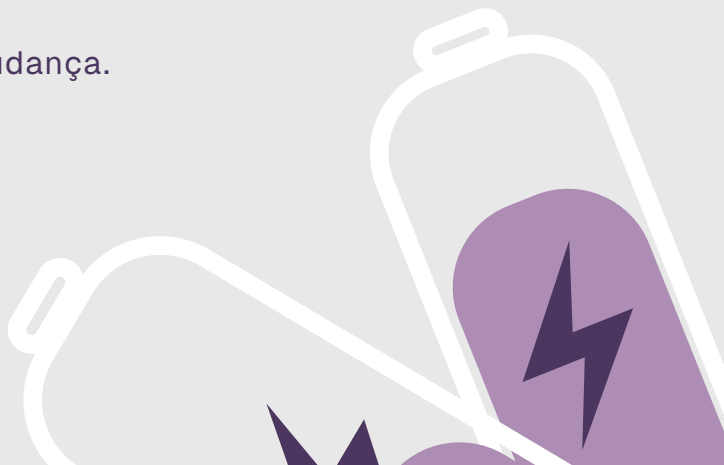
Noites ruins fazem parte; não mude a rotina por causa delas.

## 3. Registre o progresso

Ver avanços motiva

## 4. Forneça recompensas a si mesmo

Noites ruins fazem parte; não mude a rotina por causa delas.



z z z



# Ciclo da hipersonia

Agora que você já entendeu como a insônia funciona, vamos entender como acontece o ciclo da hipersonia.



Ao sentir cansaço excessivo durante o dia, a pessoa busca cochilos longos ou passa mais tempo na cama para “recuperar energia”. Esses comportamentos trazem alívio imediato da sonolência, mas acaba desregulando o ritmo biológico e prejudicando a qualidade do sono noturno.

Como consequência, o sono se torna mais fragmentado e menos restaurador, gerando ainda mais cansaço no dia seguinte. Quanto mais a pessoa dorme fora de hora ou permanece tempo excessivo na cama, mais o corpo perde referências claras de sono e vigília, mantendo a hipersonia.



# Ativação comportamental

Consiste em retomar gradualmente atividades significativas e prazerosas do dia a dia, ajudando a melhorar o humor e diminuir a sensação de cansaço constante.

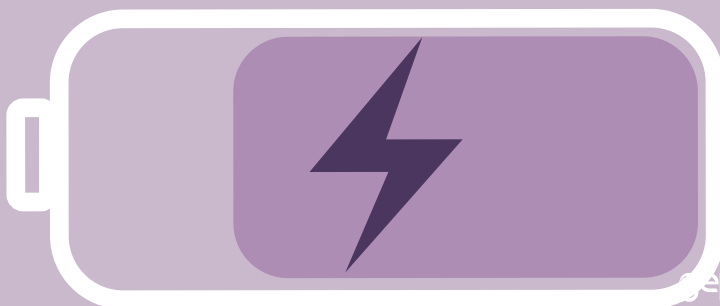


**Exposição à luz natural:** Ao acordar, exponha-se à luz do sol por, pelo menos, 15 minutos. Isso fortalecerá os sinais de vigília e ajudará a suprimir melatonina durante o dia.

**Atividades estimulantes:** Programe atividades físicas leves ou tarefas estimulantes logo após acordar. Isso ajuda o corpo a sair do estado de sonolência e reforça a vigília.

**Controle de cochilos:** Planeje cochilos curtos, de até 20 minutos, sempre no mesmo horário do dia, de preferência antes das 15h. Isso reduz a sensação de lentidão após cochilos longos.

Introduzir atividades que forneçam estímulos agradáveis (como movimento, interação social e contato com a luz natural) permite a quebra do ciclo de sonolência porque fortalece os sinais de alerta do corpo, gera aumento de energia e melhora o humor, regulando melhor o ritmo biológico.





## **Cuidar do sono é uma forma de cuidar de si**

Alterações no sono são um sinal de que seu corpo e mente precisam de atenção. Reconhecer esses sintomas é o primeiro passo para cuidar da saúde mental. Lembre-se, você não precisa enfrentar isso sozinho. Se os sintomas persistirem, buscar ajuda profissional é fundamental.

# BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado. Artmed.

Edinger, J. D., & Carney, C. E. (2014). Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach, therapist guide (2nd ed.). Oxford University Press.

Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). Ativação comportamental. Sinopsys Editora.

## AUTORIA

Luiza Ramos de Carvalho Oliveira

Saiba mais

Thayslane Larissa Ribeiro Almeida

Saiba mais

## DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Vitoria Gama

Saiba mais

## SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Saiba mais

## ORIENTAÇÃO

André Faro

Saiba mais

### Como citar

Ribeiro-Almeida, T. L., Oliveira, L. R. C., Gama, V. N., Palhano, D., Faro, A. (2025). Alterações do sono: um guia sobre como dormir melhor. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS,

 [www.geppsuufs.com](http://www.geppsuufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera  
e conheça mais cartilhas

